



# Konspekt spotkania profilaktycznego dot. raka piersi

DLA KOBIET



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

# Informacje wstępne

## CZAS TRWANIA

70 MIN

## CELE

zdobycie wiedzy nt.  
danych dotyczących  
zachorowalności  
i umieralności w Polsce  
i Europie;

poznanie czynników  
zwiększających ryzyko  
zachorowania na raka  
piersi;

świadomość objawów  
raka piersi, umiejętność  
ich rozpoznawania;

poznanie metod  
wykrywania raka piersi  
i możliwości działań  
profilaktycznych.

## FORMY PRACY

burza mózgów

dyskusja

ćwiczenia praktyczne

mini-wykład nt. faktów  
dot. raka piersi

## NARZĘDZIA

rzutnik i komputer

model do badania piersi

flipchart i markery

# Prowadzenie spotkania



## **WPROWADZENIE** 5 MIN.

Wprowadzenie do spotkania jest wykonywane przez liderkę, która albo opowiada swoją historię jako Amazonka, albo, jeśli jest to dla niej wygodniejsze, może odtworzyć krótki film, który nagrała wcześniej, opowiadający jej historię życia z rakiem piersi.

Ta część jest bardzo ważna, aby zbudować zaufanie wśród uczestniczek.



## **BURZA MÓZGÓW** 5 MIN.

Zapytaj uczestników, co wiedzą o raku piersi, czy znają kogoś, kto chorował, czy wiedzą, jak samobadać piersi.



## **PRACA GRUPOWA** 10 MIN.

W tej części podziel uczestników na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje karteczki samoprzylepne i jedno z 3 pytań:

- A. Dlaczego kobiety chorują na raka piersi – przyczyny?
- B. Jakie są objawy raka piersi?
- C. Jakie środki zapobiegawcze możemy wdrożyć w naszym codziennym życiu?

Każda z grup zapisuje 5 różnych pomysłów, a następnie przykleja je na flipcharcie. Będzie to podstawa do dyskusji i mini-wykładu na temat profilaktyki.



## **MINI-WYKŁAD** 20 MIN.

Prowadząca zaczyna od przyczyn. Odczytuje po kolei przyczyny podane przez grupy, prosząc jednocześnie resztę uczestników, aby się z nimi zgodzili lub nie i skomentowali je, jeśli chcą. Następnie prowadząca przedstawia możliwe czynniki ryzyka raka, takie jak:

### **WIEK**

Dwie trzecie przypadków raka piersi występuje po 50. roku życia. Choroba jest rzadka u kobiet poniżej 35 roku życia i dość wyjątkowa przed 20 rokiem życia.

## STYL ŻYCIA

Spożywanie alkoholu, palenie tytoniu i nadwaga są czynnikami ryzyka związanymi z naszym zachowaniem: dlatego można ich uniknąć. Szacuje się też, że 21% nowotworów piersi jest spowodowanych brakiem aktywności fizycznej.

## OBCIĄŻENIA W RODZINIE

Nawroty raka piersi w niektórych rodzinach sugerują istnienie dziedzicznych form choroby. Szacuje się, że od 5 do 10% przypadków raka piersi jest w rzeczywistości związanych z predyspozycjami genetycznymi, z których najczęstsze to mutacje genu BRCA.

## ŻYCIE OSOBISTE

Wczesne wystąpienie miesiączki, późna menopauza, pierwsza ciąża po 30. roku życia lub brak ciąży to czynniki, które mają wpływ na wystąpienie raka piersi. Mówiąc dokładniej, u kobiety, która po raz pierwszy zachorowała na raka piersi, istnieje większe ryzyko zachorowania na drugi nowotwór w tej samej piersi lub w drugiej piersi. W mniejszym stopniu i głównie w kontekście nowotworów rodzinnych, inne nowotwory (zwłaszcza jajnika) mogą również zwiększać ryzyko, podobnie jak niektóre łagodne choroby piersi. Kobiety, u których w przeszłości stosowano radioterapię klatki piersiowej (na przykład w przypadku leczenia chłoniaka), również są narażone na ryzyko zachorowania na raka piersi.

Powtarzamy tę samą czynność z drugim pytaniem: jakie są objawy raka piersi? Prowadząca może wyjaśnić takie kwestie jak:

- ➡ W piersiach: pojawienie się guzka, nawet jeśli nie jest bolesny, zmiana rozmiaru i kształtu, pojawienie się skórki pomarańczowej, uczucie bólu lub miejscowej ciężkości.
- ➡ Na brodawce sutkowej: wciągnięcie, wydzielina, zaczerwienienie lub obrzęk.
- ➡ Pod pachami: pojawienie się guzka lub wybrzuszenia.

Trzeci punkt dyskusji: jakie środki zapobiegawcze możemy wdrożyć w naszym codziennym życiu. Tutaj prowadząca wymienia takie punkty jak:

- ➡ Utrzymuj wagę w ryzach.
- ➡ Bądź aktywny fizycznie.
- ➡ Jedz owoce i warzywa, ogranicz alkohol, najlepiej nie pij wcale.
- ➡ Nie pal.
- ➡ Jeśli to możliwe, karm piersią.
- ➡ Unikaj tabletek antykoncepcyjnych, szczególnie po 35. roku życia lub jeśli palisz.
- ➡ Unikaj terapii hormonalnej w okresie menopauzy.
- ➡ Tamoxifen i Raloxifene dla kobiet z grupy wysokiego ryzyka.
- ➡ Samobadanie się - w tym miejscu warto wspomnieć o dostępnej w każdym kraju aplikacji, która przypomina kobietom o samobadaniu, a także wyjaśnia, jak to zrobić, np. Feel For Your Life, Pre check itp.

Liderka powinna również wspomnieć o niektórych statystykach dotyczących poziomu zachorowań na raka piersi właściwych dla jej kraju (należy pamiętać o wyborze odpowiednich źródeł – należy korzystać wyłącznie z oficjalnych rządowych lub europejskich stron internetowych i statystyk).



#### WARSZTATY SAMOBADANIA 20 MIN.

Ta część dotyczy ćwiczenia samokontroli. Najpierw prowadząca pokazuje uczestnikom, jak prawidłowo sprawdzić swoją pierś. Następnie każdy po kolei próbuje manipulować fantomem.



#### CO JEŚLI? 5 MIN.

W tej części prowadząca poinformuje uczestników o tym, co należy zrobić w pierwszej kolejności w przypadku podejrzenia raka piersi. **Informacje te są specyficzne dla każdego kraju** – upewnij się, że podajesz właściwe informacje. Co się dzieje po zdiagnozowaniu raka? Przewodnik krok po kroku, jak to działa w Twoim kraju (wiedząc, że każda sytuacja jest indywidualna).



#### SESJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI 5 MIN.

Prowadząca pyta uczestników, czy mają dalsze pytania dotyczące tej prelekcji. Zachęca ich do odwiedzenia strony internetowej projektu: [www.glamazons.eu](http://www.glamazons.eu).

Konspekt opracowany w ramach projektu Erasmus+  
pt. *From Amazons to Glamazons.*

*Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.*

*Licencja CC0*



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

